

# Inhalt

Vorwort	3	<b>Suppen</b>	<b>23</b>
Danke	3	Karottensuppe mit Mango	24
Absicht	3	Crème de Muscat provençale	25
Inhalt	4	Currysuppe mit Rote Beete	26
Apfeldicksaft	6	Karotten-Avocado-Cremesuppe	27
Rezepte mit Apfeldicksaft	8	Pastinakensuppe mit Walnüssen	27
		Rote-Beete-Sellerie-Suppe	28
<b>Drinks / Smoothies / Frappées</b>	<b>9</b>		
Apfeldrink	11	<b>Hauptspeisen</b>	<b>29</b>
Apfel-Feigen-Smoothie	12	Federkohl an Pilzen	30
Bananen-Smoothie	12	Karotten an Fenchelcrème	31
Bananen-Smoothie pikant	13	Rettich an Senfsauce	32
Birnen-Smoothie	13	Rotkraut à la Rebstock	33
Brennnessel-Smoothie	14	Sauerkraut auf chinesische Art	34
Broccoli-Smoothie	14	Sonnenblumensprossen an	
Carob-Mandelshake	15	Senfsauce	35
Aurora-Drink	15	Spagetti Arrabiata	36
Edelgetränk mit Zitrusaroma	16	Weisskraut-Köpfl auf	
Erdbeer-Frappée	16	Sauce Neptun	37
Gedächtnis-Smoothie	17		
Kaki-Smoothie cremig	17	<b>Süssspeisen</b>	<b>38</b>
Lassi	18	Blaubeeren-Diplomat auf	
Löwenzahn-Avocado-Smoothie	18	Kaki-Vanillesauce	39
Mango-Smoothie	19	Birnen-Trauben-Salat	41
Mangold-Smoothie	19	Blaubeerflan auf	
Markstammkohl-Smoothie	20	Erdbeer-Ingwer-Sauce	41
Multipower-Smoothie	20	Carob-Zabaione	42
Orangen-Smoothie	21	Chi-Birnen	42
Smoothie der Unsterblichkeit	21	Fruits pistache	43
Tomaten-Basilikum-Smoothie	22	Himbeercreme	43
Wassermelonen-Smoothie	22	Kaki Crêpe	44



Melonen gefüllt mit Erdbeeren	45	Orangen-Sorbet	56
Orangensalat an		Zwetschgen-Eis	57
Feigen-Safran-Sauce	46		
Pfirsich-Kuchen	47	<b>Spezielles</b>	<b>58</b>
Pralinen Royal	48	Haus-Senf	59
		Sauce Royale/	
<b>Eis</b>	<b>49</b>	Mandelmayonnaise	60
Apfel-Eis	52	Sauce Impériale	60
Birnen-Eis	52	Sauce Duchesse	60
Carob-Bananen-Eis	53	Sauce Hollandaise	60
Erdbeer-Eis	53	Garniercreme	60
Kaki-Eis	54	Sweet & Sour Sauce	61
Kirschen-Sorbet	54	Tomaten-Rohkost-Ketchup	61
Melonen-Eis	55		

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek die diesen Titel in der Deutschen Nationalbibliothek führt. Weitere detaillierte bibliografische Informationen finden Sie auch im Internet unter:

<http://dnb.ddb.de>

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil (oder als Ganzes) dieser Broschüre darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autoren Urs und Rita Hochstrasser reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt, übersetzt oder verbreitet werden.

1. Auflage 2015, © Urs und Rita Hochstrasser, Schweiz  
 Titelbild und Bilder: © Urs und Rita Hochstrasser, [www.urshochstrasser.ch](http://www.urshochstrasser.ch)  
 Hintergrundbild für Seitenzahl: Photocase

ISBN 978-3-86982-002-6

Edition  nnenklar im Siva-Natara Verlag

